



House of Light Κείμενα & Αρχεία για download

http://www.house-of-light.gr/com_downloads/

Ho' oporoopo

100% Ευθύνη για την Πραγματικότητά μας

Από τον Joe Vitale

Πριν από δύο χρόνια, άκουσα για κάποιον θεραπευτή στη Χαβάη που θεράπευσε μια ολόκληρη πτέρυγα επικίνδυνων ψυχασθενών, χωρίς να δει ποτέ κάποιον από αυτούς.

Ο ψυχολόγος μελετούσε τον φάκελο του ασθενή και μετά έψαχνε μέσα στον εαυτό του για να δει πώς δημιούργησε την ασθένεια αυτού του ατόμου. Καθώς βελτιωνόταν ο ίδιος, ο ασθενής θεραπευόταν. Όταν πρωτοάκουσα αυτή την ιστορία, σκέφτηκα ότι ήταν ένας τοπικός θρύλος. Πώς θα μπορούσε κάποιος να θεραπεύσει κάποιον άλλον θεραπεύοντας τον εαυτό του; Πώς θα μπορούσε η καλύτερη αυτοβελτίωση να θεραπεύσει τον επικίνδυνο ψυχασθενή; Δεν έβγαине νόημα. Δεν ήταν λογικό και απέρριψα την ιστορία. Όμως, το ξανάκουσα μετά από έναν χρόνο. Άκουσα ότι ο θεραπευτής είχε χρησιμοποιήσει μια Χαβανέζικη θεραπευτική μέθοδο που ονομαζόταν ho 'oporoopo. Δεν το είχα ξανακούσει, αλλά δεν έφευγε από τον νου μου. Αν η ιστορία είχε μια δόση αλήθειας, έπρεπε να μάθω περισσότερα. Πάντα θεωρούσα ότι «απόλυτη ευθύνη» σημαίνει να είμαι υπεύθυνος για ό,τι σκέφτομαι και ό,τι κάνω. Οτιδήποτε πέρα από αυτό, είναι έξω από μένα. Νομίζω ότι οι περισσότεροι άνθρωποι αντιλαμβάνονται την απόλυτη ευθύνη με αυτόν τον τρόπο. Είμαστε υπεύθυνοι για ό,τι κάνουμε, όχι για αυτό που κάνει κάποιος άλλος, αλλά αυτό είναι λάθος.

Ο Χαβανέζος θεραπευτής που θεράπευσε αυτούς τους διανοητικά διαταραγμένους ανθρώπους θα μου δίδασκε μια προχωρημένη νέα οπτική της απόλυτης ευθύνης.

Το όνομά του Χαβανέζου Θεραπευτή είναι : Dr. Ihaleakala Hew Len. Στο πρώτο μας τηλεφώνημα μιλούσαμε περίπου μια ώρα. Του ζήτησα να μου αφηγηθεί όλη την ιστορία της δουλειάς του σαν Θεραπευτή. Εξήγησε ότι εργάστηκε στο Κρατικό Νοσοκομείο της Χαβάης για τέσσερα χρόνια. Η πτέρυγα όπου κρατούσαν τους επικίνδυνους ψυχασθενείς ήταν ζόρικη. Ψυχολόγοι παραιτούνταν στο μήνα επάνω. Το προσωπικό προφασιζόταν αρρώστια ή απλά αποχωρούσε. Όλοι περπατούσαν με την πλάτη στον τοίχο, φοβούμενοι μήπως δεχτούν επίθεση από τους ασθενείς. Δεν ήταν ένας ευχάριστος τόπος ζωής, εργασίας ή επίσκεψης.

Ο Dr. Len μού είπε ότι δεν εξέτασε ποτέ ασθενείς. Συμφώνησε να έχει ένα γραφείο και να μελετήσει τους φακέλους τους. Καθώς εξέταζε αυτούς τους φακέλους, εργαζόταν με τον εαυτό του. Ενώ εργαζόταν με τον εαυτό του, οι ασθενείς άρχισαν να θεραπεύονται.

«Μετά από λίγους μήνες, ασθενείς που έπρεπε να είναι υπό περιορισμό αφέθηκαν να κυκλοφορούν ελεύθερα», μου είπε: «άλλοι που έπρεπε να παίρνουν ισχυρά φάρμακα, τα σταμάτησαν. Και εκείνοι που δεν υπήρχε περίπτωση να απελευθερωθούν, πήραν εξιτήριο.» Έμεινα εμβρόντητος.

«Και όχι μόνον αυτό» συνέχισε, «αλλά το προσωπικό άρχισε να απολαμβάνει την εργασία του. Η συχνή αλλαγή προσωπικού και οι απουσίες εξαφανίστηκαν. Καταλήξαμε με περισσότερους υπαλλήλους από όσους χρειαζόμασταν, επειδή οι ασθενείς έπαιρναν εξιτήριο και όλο το προσωπικό ερχόταν καθημερινά στη δουλειά. Σήμερα, αυτή η πτέρυγα έχει κλείσει.»

Εκεί χρειάστηκε να θέσω την πιο σημαντική ερώτηση: «Τι κάνατε μέσα στον εαυτό σας που είχε σαν αποτέλεσμα την αλλαγή αυτών των ανθρώπων;» «Απλά θεραπεία το μέρος του εαυτού μου που τους δημιούργησε,» μου είπε. Δεν κατάλαβα. Ο Dr. Len εξήγησε ότι απόλυτη ευθύνη για τη ζωή σου σημαίνει ότι το καθετί στη ζωή σου απλά επειδή βρίσκεται στη ζωή σου είναι δική σου ευθύνη. Ολόκληρος ο κόσμος είναι κυριολεκτικά δική σου δημιουργία.

Αυτό είναι δύσκολο να το καταπιείς. Το να είμαι υπεύθυνος για ό,τι λέω ή κάνω είναι ένα πράγμα. Το να είμαι υπεύθυνος για ό,τι λέει ή κάνει ο καθένας στη ζωή μου είναι αρκετά διαφορετικό.

Όμως, η αλήθεια είναι αυτή: αν πάρεις την απόλυτη ευθύνη της ζωής σου, τότε καθετί που βλέπεις, ακούς, γεύεσαι, αγγίζεις, ή βιώνεις με κάποιον τρόπο, είναι δική σου ευθύνη, επειδή είναι στη ζωή σου.

Αυτό σημαίνει ότι η τρομοκρατική ενέργεια, ο Πρόεδρος, η οικονομία ή ό,τι άλλο βιώνεις και δεν σου αρέσει είναι δική σου ευθύνη να το θεραπεύσεις. Όλα αυτά δεν υπάρχουν, κατά κάποιον τρόπο, παρά σαν προβολές του εσωτερικού σου κόσμου.

Το πρόβλημα δεν είναι με αυτά, αλλά με σένα, και για να τα αλλάξεις, χρειάζεται να αλλάξεις τον εαυτό σου.

Γνωρίζω ότι αυτό είναι δύσκολο να το συλλάβει κανείς, να το αποδεχτεί ή να το ζήσει πραγματικά. Η κατηγορία είναι πολύ πιο εύκολη από την απόλυτη ευθύνη, αλλά καθώς μιλούσα με το Dr. Len, άρχισα να συνειδητοποιώ ότι θεραπεία για εκείνον και με το ho'opoopo σημαίνει να αγαπάς τον εαυτό σου. Αν θέλεις να βελτιώσεις τη ζωή σου, χρειάζεται να θεραπεύσεις τη ζωή σου. Αν θέλεις να θεραπεύσεις κάποιον, ακόμη κι έναν επικίνδυνο ψυχασθενή, θεράπευσε τον εαυτό σου.

Ρώτησα το Dr. Len πώς θεράπευε τον εαυτό του. Τι ακριβώς έκανε, όταν μελετούσε τους φακέλους των ασθενών;

«Απλώς επαναλάμβανα 'Συγγνώμη' και 'Σε αγαπώ' ξανά και ξανά», μου εξήγησε.

Αυτό μόνο; «Αυτό μόνο.»

Φαίνεται ότι το να αγαπάς τον εαυτό σου είναι ο καλύτερος τρόπος για να βελτιώσεις τον εαυτό σου και καθώς εσύ βελτιώνεσαι, βελτιώνεις τον κόσμο σου. Ας δούμε ένα μικρό παράδειγμα του πώς αυτό δουλεύει:

Μια μέρα, κάποιος μού έστειλε ένα ηλεκτρονικό μήνυμα που με τάραξε. Στο παρελθόν θα το χειριζόμουν δουλεύοντας με τα συναισθήματά μου ή προσπαθώντας να δικαιολογήσω το άτομο που μου έστειλε το αρνητικό μήνυμα. Αυτή τη φορά, αποφάσισα να προσπαθήσω με τη μέθοδο του Dr. Len. Επαναλάμβανα σιωπηλά, 'Συγγνώμη' και 'Σε αγαπώ'.

Δεν το έλεγα ειδικά σε κάποιον. Απλά προσκαλούσα το πνεύμα της αγάπης για να θεραπεύσει μέσα μου αυτό που δημιουργούσε τις εξωτερικές συνθήκες. Μέσα σε μια ώρα έλαβα ένα ηλεκτρονικό μήνυμα από το ίδιο άτομο. Ζητούσε συγγνώμη για το προηγούμενο μήνυμά του. Ουμηθείτε ότι δεν έκανα καμιά εξωτερική πράξη για να πάρω αυτό το μήνυμα. Ούτε καν του απάντησα. Κι όμως, λέγοντας 'Σε αγαπώ', με κάποιον τρόπο θεράπευσα μέσα μου αυτό που τον δημιούργησε. Αργότερα παραβρέθηκα σε εργαστήρια ho 'opoopo του Dr. Len. Σήμερα είναι 70 χρονών, θεωρείται παππούς σαμάνος και ζει κάπως απομονωμένος. Με συγχάρηκε για το βιβλίο μου, «Ο Παράγοντας Έλξης». Μου είπε ότι καθώς βελτιώνω τον εαυτό μου, η δόνηση του βιβλίου μου θα αυξάνεται και θα το αισθάνεται όποιος το διαβάσει. Δηλαδή, καθώς εγώ βελτιώνομαι, οι αναγνώστες μου θα βελτιώνονται. Και τι γίνεται με τα βιβλία που έχουν ήδη πουληθεί και βρίσκονται εκεί έξω; Ρώτησα. «Δεν είναι εκεί έξω», μου εξήγησε εμπνέοντας το νου μου για άλλη μια φορά με τη μυστικιστική σοφία του. «Είναι ακόμη μέσα σε σένα». Δηλαδή, δεν υπάρχει τίποτα εκεί έξω. Θα χρειαζόταν ένα ολόκληρο βιβλίο για να εξηγηθεί αυτή η προχωρημένη μέθοδος στο βάθος που της αξίζει.

Είναι αρκετό να πούμε ότι οποτεδήποτε θέλεις να βελτιώσεις κάτι στη ζωή σου, υπάρχει μόνον ένα μέρος να στραφείς: μέσα στον εαυτό σου. Και όταν στραφείς εκεί, κάνε το με αγάπη.

Είναι ο παράγοντας έλξης, τα όμοια έλκονται. Ο Θεϊκός εαυτός του ήταν τόσο δυνατός που προσέλκυε τον Θεϊκό εαυτό των άλλων.

Περισσότερα για το Ho'οροπορο:

Ho'οροπορο σημαίνει, «να κάνεις το σωστό», ή «να διορθώνεις ένα λάθος». Σύμφωνα με τους αρχαίους Χαβανέζους, το λάθος προκύπτει από σκέψεις που μολύνονται από οδυνηρές αναμνήσεις του παρελθόντος. Το ho'οροπορο προσφέρει έναν τρόπο απελευθέρωσης της ενέργειας αυτών των οδυνηρών αναμνήσεων ή λαθών, που προκαλούν δυσαρμονία και αρρώστια. Σε μια παραλλαγή της διαδικασίας Ho'οροπορο, ο Morriah είχε την έμπνευση να συμπεριλάβει τα τρία τμήματα του εαυτού, που αποτελούν το κλειδί της Προσωπικής Ταυτότητας. Αυτά τα τρία τμήματα τα οποία υπάρχουν σε κάθε μόριο της πραγματικότητας, ονομάζονται :

- **Unihipili** (παιδί/υποσυνειδητό),
- **Uhane** (μητέρα/συνειδητό) και
- **Aumakua** (πατέρας/υπερσυνειδητό).

Όταν αυτή η «εσώτερη οικογένεια» είναι ευθυγραμμισμένη, ο άνθρωπος είναι σε αρμονία με το Θείο. Με αυτή την ισορροπία, η ζωή αρχίζει να ρέει. Έτσι, το Ho'οροπορο βοηθάει στην αποκατάσταση της ισορροπίας πρώτα του ατόμου και μετά όλης της δημιουργίας.

Εισάγοντάς με στο σύστημα των τριών τμημάτων, καθώς και στην πλέον δυναμική διαδικασία συγχώρεσης που γνωρίζω (Ho'οροπορο), ο Ihaleakala και ο Morriah μου έμαθαν αυτό:

Ο καλύτερος τρόπος θεραπείας σε κάθε τομέα της ζωής μου και σε ολόκληρο το Σύμπαν, είναι να πάρω 100% την ευθύνη και να εργαστώ με τον εαυτό μου. Επιπλέον μού έμαθαν την απλή σοφία της ολοκληρωτικής αυτοφροντίδας. Όπως είπε ο Ihaleakala σε τόνο χαιρετισμού μετά τη συνέντευξή μας: «Φρόντισε τον εαυτό σου. Αν το κάνεις, όλοι θα ωφεληθούν.» (http://www.drccat.org/articles_interviews/html/hotfudge.html)

Αν θέλετε να λύσετε ένα πρόβλημα, ανεξάρτητα από το είδος του προβλήματος, εργαστείτε με τον εαυτό σας. - Ihaleakala Hew Len. Αυτό το άρθρο επιβεβαιώνει ότι είναι η κατάσταση του Θεραπευτή που οδηγεί στη θεραπεία.

Ο Dr. Ihaleakala Hew Len έχει κάνει σημαντική δουλειά στη Χαβάη με τους επικίνδυνους ψυχοσθενείς χρησιμοποιώντας αγάπη, συγχώρεση και δουλειά με τον εαυτό του.

Θεραπεύοντας, διορθώνοντας, ευθυγραμμίζοντας, με Ho'oponopono.

Άσκηση Θεραπείας:

Φέρουμε μέσα μας σαν τμήματα του Ασυνείδητου Νου μας όλους τους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής μας. (Αυτά τα τμήματά μας μοιάζουν πάρα πολύ με τα αρχέτυπα του Καρλ Γιουνγκ.)

Το Ho'oponopono «διορθώνει» ό,τι σχετίζεται με αυτά. Η μέθοδος Ho'oponopono είναι η ευθυγράμμισή μας με τη γενεαλογία μας και το ξεκαθάρισμα της, όπως και το ξεκαθάρισμα των σχέσεών μας με τους άλλους ανθρώπους της ζωής μας.

1. Φέρτε στο νου σας κάποιον με τον οποίο δεν νιώθετε απόλυτα ευθυγραμμισμένοι ή άνετοι.
2. Οραματιστείτε μια ατέρμονη ροή αγάπης και θεραπευτικής ενέργειας από μια πηγή πάνω από την κορυφή του κεφαλιού σας (από τον Ανώτερο Εαυτό σας). Ανοίξτε το πάνω μέρος του κεφαλιού σας και αφήστε την αγάπη και τη θεραπευτική ενέργεια να εισχωρήσουν στο σώμα σας, να γεμίσουν το σώμα σας και να πλημμυρίσουν την καρδιά σας σε σχέση με αυτόν τον άνθρωπο.
3. Όταν νιώσετε ότι αυτό ολοκληρώθηκε, αν είναι απαραίτητο ή δυνατό, συζητήστε με αυτόν τον άνθρωπο, συγχωρήστε τον και ζητήστε του να σας συγχωρήσει.
4. Αφήστε αυτόν τον άνθρωπο και δείτε τον να απομακρύνεται. Καθώς φεύγει, κόψτε το νήμα που ενώνει τους δυο σας (αν θέλετε). Αν εργάζεστε με μια τωρινή σημαντική σχέση, τότε αφομοιώστε το άτομο μέσα σας.
5. Κάντε το ίδιο με κάθε άνθρωπο της ζωής σας με τον οποίο έχετε μια μη ολοκληρωμένη ή μη ευθυγραμμισμένη σχέση.
6. Ο τελικός έλεγχος είναι να μπορείτε να δείτε ή να σκεφτείτε αυτά τα άτομα χωρίς

να νιώθετε κανένα αρνητικό συναίσθημα. Αν εξακολουθείτε να νιώθετε αρνητικά συναισθήματα, τότε κάντε και πάλι τη διαδικασία.

Να Είστε Πάντα Καλά

